

Taller 4: Emociones pensantes	
Tiempo	90 minutos
Objetivo del taller	Ejercitarse en el reconocimiento del vínculo entre las emociones y los pensamientos para promover su regulación para facilitar mejores relaciones interpersonales
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> a) Reconocer vínculos entre pensamientos y emociones suscitados por diversas situaciones b) Aplicar estrategias de regulación emocional para mejorar las relaciones con los demás
Formadores	Equipo ProCiviCo – 4 personas
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Proyector ● Computador ● Parlante ● Guión historia de Jaime, Penélope y Fernando/a. ● Video “Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento” ● Ficha “reconocimiento de errores del pensamiento” para cada estudiante. ● Plumón de pizarra. ● Declaración de la Revolución del curso. ● Hojas blancas/block/papel lustre/stickers blancos para personalizar la “Declaración de la Revolución”.
La sesión	
Inicio (25 minutos)	Se inicia la sesión con una representación de la historia de Penélope, Jaime y Fernando/a. (VER ANEXO), trabajando sobre el vínculo entre pensamiento y emoción.
Desarrollo (35 minutos) MOMENTO 1 (Video):20 minutos entre preguntas y pausas. Si hay	<p><u>Momento 1</u></p> <p>Con la siguiente actividad, se buscará que los y las estudiantes puedan conocer errores del pensamiento e identificar formas de enfrentarlos adecuadamente.</p> <p>Para esto, se muestra el video de “Charlie y Charlotte aprenden a identificar sus errores del pensamiento”.</p>

mucha confusión con algún error, ponerlo otra vez.

MOMENTO 2 (reflexión personal): 15 minutos

El video deberá ser proyectado haciendo pausas para reflexionar sobre y comprender en mayor profundidad el contenido del video.

***Luego de cada error se detendrá el video para facilitar la comprensión,**

Algunas preguntas que pueden guiar cada pausa son:

- **¿Qué error del pensamiento identificamos?**
- **¿Qué está pensando Charlie/Charlotte?**
- **¿Qué está sintiendo Charlie/Charlotte?**

Momento 2

Se vuelve a la distribución habitual de la sala para que cada estudiante tenga su lugar de trabajo (o bien se les pide que trabajen en el suelo, apoyados en su silla para escribir, dependiendo del tiempo disponible. Lo ideal es lo primero, para que sea realmente individual).

Se entrega la guía de trabajo personal sobre errores del pensamiento a cada estudiante.

Se les comenta que el objetivo es que ahora ellos/as puedan hacer un análisis sobre sus propios errores del pensamiento, para que puedan reconocer mejor qué piensan y cómo se sienten en esas situaciones, pues eso nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos/as, y también a entender mejor a los demás.

Se enfatiza que les pediremos que nos entreguen esa guía y que solo nosotros la leeremos, para poder darles retroalimentación o comentarios para que puedan ir mejorando en la forma en que enfrentan las situaciones que describan.

Se les pide que escriban de manera clara para facilitar la lectura.

Se leen las preguntas en voz alta para ver si hay alguna duda. Luego cada estudiante trabaja en su guía.

Se comenta que en el próximo taller seguiremos trabajando sobre qué podemos hacer cuando nos enfrentamos a estos errores del pensamiento o situaciones difíciles de abordar para

	<p>nosotros, en que nos cuesta identificar y trabajar nuestros pensamientos y emociones.</p> <p>Dicho esto, se retoma la “Declaración de la Revolución” para la firma de esta, que será el cierre del taller.</p>
<p>Cierre <i>(25 minutos)</i></p>	<p>Se retoma el trabajo desarrollado en el taller 2 y 3, comentando que es el producto del trabajo que desarrolló en conjunto el curso, y que les permitió llegar a un CONSENSO sobre cómo quieren relacionarse como curso.</p> <p>Se les dice que para que el compromiso sea efectivo desde hoy en adelante, cada uno tendrá un sticker para poner su nombre en el estilo que prefieran (pueden decorarlo con los lápices que tengan) el cual luego pegarán en la “Declaración de la Revolución”.</p> <p>Se destacan los elementos positivos del trabajo desarrollado en el taller y se pega la Declaración de la Revolución en el lugar que el curso escoja.</p>

¿Cuáles son los errores del pensamiento más comunes?



A veces nuestros pensamientos nos pueden jugar una mala pasada y podemos pensar cosas que no tienen nada que ver con la realidad. Tal como Charlie y Charlotte nos cuentan en el video, los principales errores del pensamiento son:

Error del pensamiento 1: Estás pensando lo mismo que yo

Creer que podemos adivinar lo que los otros piensan, pero lo hacemos de una manera errónea, negativa hacia nosotros. Por ejemplo: mientras Charlie diserta en el colegio dos compañeros se ríen de una caricatura. Sin embargo, él piensa “se están riendo de mí, lo estoy haciendo mal”

Error del pensamiento 2: Tomárselo a la personal

Es culparnos a nosotros mismos de las cosas que salen mal sin que haya evidencia de eso. Por ejemplo: Charlotte ve a sus padres peleando porque tienen problemas económicos y piensa “todo es culpa mía”

Error del pensamiento 3: Todo o nada

Es pensar en extremos, blanco o negro, todos o nadie, siempre o nunca, sin que existan términos medios. Por ejemplo: Charlie se había comprometido a ordenar su pieza como no lo ha hecho no lo dejan ir a una fiesta y piensa “mis papás nunca me dejan hacer nada”

Error del pensamiento 4: Predecir una catástrofe

Es pensar de forma pesimista sobre el futuro, esperando que las cosas estén cada vez peor, terminen mal o sean un fracaso. Por ejemplo: Charlotte se equivoca en el ejercicio de matemáticas y piensa “me voy a sacar puras malas notas... voy a repetir el curso”

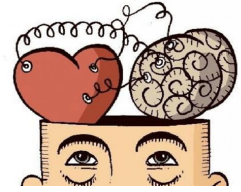
Error del pensamiento 5: Descontar lo positivo

Es fijarse sólo en lo negativo de una situación, olvidándonos de los positivo, osea ver el vaso medio vacío. Por ejemplo: Charlie va a una fiesta lo está pasando bien, de pronto ponen una música que no le gusta y piensa “estuvo pésima la fiesta”

Error del pensamiento 6: Debería o tengo que...

Es autoexigirnos demasiado, ponernos metas demasiado altas, no permitirnos cometer errores. Por ejemplo: Charlotte va a ir a un colegio nuevo y piensa “debería caerle bien a mis compañeros desde el primer día”

Pensando ahora en mi experiencia personal...



1. ¿Cuál es el error del pensamiento que me pasa más seguido?

2. ¿Qué pasó última vez que tuve ese error del pensamiento? ¿Qué pensé? ¿Cómo me sentí?

3. ¿Cómo me siento cuando tengo ese pensamiento?

4. ¿Qué hago para sentirme mejor cuando pienso eso?



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

